

シルバーやお 94

新春の号



上高地

撮影：恩智中町 川崎 護

CONTENTS

- 2頁 新年のご挨拶／芦田理事長／大松八尾市長
- 3頁 役員名簿／普及啓発月間（シルバーの日）
- 4頁 共に歩いて50年
- 5頁 こんな仕事知ってましたか？公園清掃
- 6～7頁 八尾市シルバー人材センター設立40周年記念式典／
シルバーフェスティバル
- 8頁 自由席
- 9頁 健康ハイキング／班長のつどい
- 10頁 私の健康法／一筆啓上
- 11頁 クイズ頭の体操⑦④／わが街・風景「ここはどこ？」／
はいよ！しるばー②⑤
- 12頁 謹賀新年／編集余話／編集後記



新年のご挨拶

理事長 芦田 雅己



新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては健康やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は八尾市シルバー人材センターの事業運営に格段のご協力、ご指導を賜り厚くお礼申し上げます。また、昨年はセンターの40周年の節目の年にあたり、会員の皆様方と共に10月9日に記念式典を開催することができました。コロナ禍の中で実施を見送ってきたシルバーフェスティバルも同日午後に多くの会員の参加の下で開催することができました。

大きな喜びを分かち合い、今後のシルバー人材センターの活動、機能強化に取り組み決意を新たにしております。

今年も、消費税法に係るインボイス制度の導入やセンターの施設更新プログラムなど当面する課題に適切な対応と解決を目指し、次の節目の年には自信を持って振り返りたいと思っております。

さて、コロナのパンデミックから3年を経過致しましたが、コロナ鬱という言葉を聞くなど孤独を感じる人が増えている印象が有り、高齢者が家に閉じこもりがちになって、健康

面の影響、精神面のストレスが懸念されます。

一方、健康長寿社会の進展により「人生100年時代」「生涯現役社会」の実現に向けた環境整備も急がれています。センターでは単に就業機会を作るだけでなく、就業は個人と社会を結びつける手段であることを念頭に、会員の皆様の社会参加の機会創出と生きる目的の創出、健康の保持を目指してセンター事業を推進してまいりたいと考えております。会員の皆様方におかれましては、これまでなされてこられたコロナ感染防止対策を今一度徹底され、コロナ禍を共に乗り越えたいと願っております。

結びに、令和5年が皆様方にとりまして、希望にあふれ幸せが実感できる一年になりますことを心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

八尾市長 大松 桂右



あけましておめでとうございます。

昨年は、「ウィズコロナ」へ移行が進む一方、物価高騰など社会不安の続く一年となりました。

本市では、新型コロナウイルス・物価高騰対策を最優先に取り組み、市民全員を対象とした5千円の市民応援給付金事業、水道の基本料金4か月分全額減免、介護サービス・障がい福祉

事業所等への支援金の給付など約46億円規模の市民に寄り添う事業を実施。

同時に、市長就任前に約484億円の市の借金（市債）を約1割削減。教育予算を約1.5倍にするなど、子ども・子育て予算を2割以上増額、ふるさと納税の寄附金額をこれまでの10倍の約10億円に伸ばし、市の貯金である基金を90億円まで積み立てることができました。

あわせて健康まちづくり科学センターでは、科学的な医療データを活用した健康寿命延伸の取り組みやフレイル予防等につながる取り組みを推し進めるなど、高齢者施策にも力を入れていきます。加えて、2年後の大阪・関西万博に、本市は自治体として唯一、「大阪パビリオン」に出展する実施主体に選定されました。

本年も、すべての市民に光があたり、選ばれるまち、住み続けたいまち八尾の実現に向け、本市の魅力を世界に発信する絶好のチャンスと考えています。改革と成長の好循環を止めることなく、市民の皆さまと一緒に力強く前進してまいります。

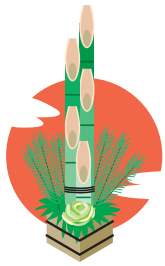
会員の皆様におかれましては、長年培ってこられた豊かな知識や経験を発揮されることで、地域社会の活性化、ひいては本市のさらなる成長にお力添えを賜りますようお願いいたします。

結びに、新年が希望にあふれる年となりますよう心から祈念申し上げます。

監	監	新	理	理	理	理	理	理	理	副	副	理			
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事			
常	務	務	理	理	理	理	理	理	理	理	理	事			
理												事			
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	長	長	長			
新	今	佐	細	加	楠	岩	千	近	小	富	川	前	宮	梅	芦
福	中	野	川	川	田	元	鳥	藤	森	岡	崎	田	田	村	田
二	順	正	寿	邦	み	秋	勝	裕				育	明	省	雅
三	江	子	樹	子	枝	孝	子	美	子	博	護	宏	代	三	己

役員名簿 (敬称略)

新年のお慶びを
申し上げます



近鉄八尾駅前

令和4年度はシルバー普及啓発月間(シルバーの日)に朝9時より約一時間余りかけて八尾市内の近鉄八尾駅、山本駅、JR八尾駅、久宝寺駅、志紀駅前の五ヶ所で芦田理事長をはじめ役員及び各委員会委員・正会員が一人でも多くの会員さんを増やすため「新規会員募集中」のポケットティッシュを配布しました。昨年度は一日だけの配布でしたが、四日間(10月18日(火)〜21日(金))かけて昨年同様、マスク・手袋を着用し、感染予防に気を付けて普及啓発活動を推進しました。

普及啓発月間(シルバーの日)
(ポケットティッシュ配布)



JR八尾駅前



近鉄山本駅前



JR志紀駅前



近鉄八尾駅周辺



JR久宝寺駅前

共に歩いて50年

八尾市シルバー人材センターの芦田理事長が、金婚式をお迎えになりました。八尾市では264組の方が金婚式に出席されました。式に参列された理事長にお気持ちを聞かせて頂きました。

問…当時はどのような年でしたか？

薄れゆく記憶を辿れば、結婚しました昭和47年は大きな出来事が重なった年で、札幌オリンピックが開催され、沖繩が返還され、パンドがやってきて日本中がその愛らしさに熱狂した年でした。蛇足ですがハイセイコーのデビューもこの年でした。

問…ご夫婦の思い出は？

夫婦であっても思い出に残る出来事はそれぞれで、私は沖繩返還の深い意味あいよりも今日から車が左側通行になるというニュースがなぜか忘れられません。家内はやはり上野動物園に見に行ったパンドが脳裏に焼き



第60回 金婚式・長寿を祝う会 2022年10月19日

付いているようです。夫婦の長い年月、その時、その時で深く悩んだり、辛かったことも多々あったかと思いますが、今にして思えば楽しいことばかり思い出されます。平凡に穏やかに生きてきた証でもあるかと思えます。

問…ご夫婦でのこれからは？

これからも、喜びを分かち合い、健康に心掛け、60年のダイヤ婚を目指して参りたい。

問…シルバー人材センターについては？

愛称が「きらめき」とあたたかい名前が決まりました。高齢者が増え、「人生百年時代」と言われている今、家に閉じこもらず「生涯現役」の心で、きらめきへ顔をだして、仲間作りを目指し、ストレス解消、健康維持にきて頂きたい。シルバー人材センターも会員入会と普及啓発の推進・安全就業、健康維持と皆様の働きよいことを進め、努力してまいり



ます。 …と力強く仰って頂きました。むすびにお二人睦まじく年を重ねられたお姿は、私達のお手本です。健康に留意されまして、幾久しくお揃いで、お年を重ねられますようにお祈り申し上げます。最後に7人のお孫さんがいらっしやいます、優しいおじいちゃん的笑顔にホッとしました。理事長おめでとございます。ありがとうございます。

恩智北町 渡瀬 弘美



シルバー会員の方で、金婚式を迎えられたご夫婦は事務局までご連絡ください。ご希望に沿った取材で掲載させて頂きます。ご連絡をお待ちしています。

こんな仕事知ってましたか？ 公園清掃

前号の「こんな仕事知ってましたか？」で運送班を取り上げましたが、今回はその前段階の仕事である、公園清掃を就業会員さんのご協力を得て、2カ所で取材させて頂きました。

◆就業場所

山城町一丁目第一公園 通称「買物公園」

美園公園

◆就業内容

- ①公園の清掃
 - ②ゴミの分別
 - ③植木の剪定
 - ④粗大ゴミの回収依頼（土木管理事務所へ）
 - ⑤公園周りの吸殻等の清掃回収
- 等々公園の美観維持管理をされています。

◆就業時間

週3回、午前中に3時間

仕事の区切りが付く迄は、少々時間が伸びる事もあるようです。

◆苦労話

公園ですから、木々があり落ち葉の清掃で集めて回収した場所に、すぐ落ち葉が降ってくるイタチごっこ状態が大変な様です。

埋め立てゴミ・粗大ゴミ等、公園への持ち込みが大量にあるようです。

買物公園は商店がすぐ近くですので、ビン・缶・ペットボトルのゴミが大量にありました。（取材当日も20分程度の時間でしたが、3名の方がペットボトルを捨てていかれまして）又、八尾市の可燃ゴミ袋と資源ゴミ袋に入れたゴミ袋が2袋捨ててありました。

◆ちよつといい話

美園公園で伺った話では、公園を散歩する方から、お手伝いの申し出がある様ですが、けが等の責任があるので丁重にお断りしているそうです。



買物公園

◆取材後記

公園をゴミ捨て場と勘違いされている方が大勢いらっしゃる事に大変驚きました。

特に、八尾市の指定ゴミ袋に入ったゴミは自宅の前（若しくは近く）で、市役所の収集車が回収するのに、わざわざ公園に運び込む意味が理解出来ませんでした。この清掃業務は、八尾市内の公園の他に、JR駅前・近鉄駅前・河川敷等々で多くの会員が就業されているようです。

興味のある方は、2月の事務局だよりの「わかちあい就業」で募集があるようです。応募されては如何ですか？



美園公園

開催日：2022年10月9日（日曜日）
式典参加人数：114人 フェスティバル参加人数：145人

設立40周年記念式典 & シルバーフェスティバル

設立40周年記念式典とフェスティバルが10月9日（日）リニューアルした八尾市文化会館プリズムホール 小ホールにおいて開催されました。不安定な天気にもかかわらず大勢の方が来場されました。記念式典では、芦田理事長の挨拶

に続き、表彰式・市長等の祝辞があり、午前の部ゲスト河内屋菊水丸氏の講演が好評でした。午後第二部は会員・同好会のメンバーが日ごろの成果を披露し、華やかで盛大な楽しい式典となりました。



☆「今迄は 大丈夫だった！」が 事故のもと 作 / 森 昌子

☆シルバーの助けあう町 笑顔なり 作 / 降矢滋子

自由席

★自由席は、皆様が自由な内容でご投稿いただくスペースです。素敵なエッセイ等を300～600字の範囲内で執筆され、センター編集会議宛にお送りください。詩歌（俳句・川柳・短歌等）、マンガ、連載物も歓迎です。
編集会議

徒然なるままに……

若草町 藤原 由江

コロナ禍に入ってまもなく二年半の歳月が過ぎようとしています。生まれた赤ちゃんは二歳半となり今では歩き始め、お話もするようになり……。子どもの成長は早いですが、いざ自分に振り返ってみますと、ただただ、徒然になるままの二年半だったような気がします。

私は定年退職するまでは多忙な日々を過ごしておりましたが、今は楽しく充実した日々を過ごすことが出来ます。特に自粛の間自宅にこもり今迄出来なかつた事柄を整理整頓し、そして終活のための身辺整理に毎日過ごしておりました。その傍ら不思議と心が穏やかに変化していく様子が判りました。一旦、立ち止まる事も大切だと思いました。今夏も猛暑日が続いており厳しい日々ですが、必ず涼しい秋が訪れるはず。何卒お身体をご自愛の上、シルバーエイジを愉快地過ご

して参りましょう。

ライン

高美町 吉岡 宏

去年の11月にスマホに、買い替えました。使い方がなかなか理解出来ず、もてあましていましたが、正月に孫達が来て、ラインの使い方を教えてくれました。3月迄に孫の一人が留学生としてアメリカへ行き、市内、ハリウッド、ユニバーサルスタジオ等、次々と写真や動画を送ってくれています。スマホに買い替えて良かったと、思っているこの頃です。

日頃考えること

南本町 川口 誠次

八尾市シルバー人材センターにて、令和4年8月で在会満10年を迎え、健やかで自立した生活を送りながら、継続できたことに自身に誇りをもっているところです。

振り返れば、高卒卒で地方公務員の一員として、種々業務に携わり、その後も非常勤勤務を経て、シルバー人材センターにお世話になり、約60年働くことが出来ました。

今後、高血圧など生活習慣の改善を図りながら、体力、興味、環境、経済設計などに留意し、人生の生きがいを感じられるよう、

自分でデザインをしてまいりたいと考えております。(言うは易く行は難し)

一筆啓上

小畑町 廣瀬 亨子

一昨年暮れ、数枚届いた喪中葉書の一枚が杉本愛子先生からでした。

旦那様が六月に亡くなられたとお知らせでした。少し前先生のお宅をお訪ねした折りは、お元気でしたのにと驚きました。

先生は、宛名書同好会を十数年ご指導なさっていました。その間いつもサポートして来られました。

シルバーフェスティバルの時にも、お側で何くれと無くお手伝いして下さいました。いつもにこやかな笑顔が思い浮かびます。杉本先生はお力落としの事と心が痛みます。お悔やみを申し上げ冥福を心よりお祈り致します。当同好会は筆耕同好会となり、宛名書の書法を優しく丁寧に指導いただきました。体調を考えられたうえ竹村節子先生に譲られました。

竹村先生の懇切丁寧なご指導のもと、特に表彰状書きを教えてくださいました。美しい文字を書かれる両先生にご指導いただきました幸せを有難く深く感謝しています。

杉本先生、竹村先生のご健勝をお祈りしています。

健康ハイキング

青山町 安江 陽子

令和4年10月29日(土)に安全・適正就業委員会による第6回健康ハイキングが実施されました。8時30分に近鉄八尾駅に集合し検温・参加人数確認。近鉄大和西大寺駅から佐紀路・平城宮跡の歴史街道を歩き、近鉄西ノ京駅で解散という約9kmのコース。参加者33名でした。

近鉄大和西大寺駅近くの公園で準備体操の後、徒歩で秋篠寺、神功皇后陵、成務天皇陵、佐紀神社、平城宮跡、大極殿。ここで1時間程昼食、日なたぼっこを楽しみました。又、徒歩で垂仁天皇陵、唐招提寺、薬師寺、西ノ京駅(解散)、大和西大寺、布施、4時半頃近鉄八尾駅着。

昼食後も水分補給を兼ねた小休止以外、どこにも立ち寄ることなくすべて徒歩。心地よい風に吹かれ田園風景を楽しみながら、永い歳月に多くの物語が積み重なった歴史の地を歩き良い一日でした。

最近週刊誌で読んだのですが、健康長寿にとって筋肉は欠かせないものだそうです。高齢者にお勧めなのがスクワット、特にスロースクワット。太ももからお尻、体幹などの筋肉を鍛えることができ、生活の質の面からも「立つ」「歩く」といった基本動作を支えるこ

とができます。

スロースクワットは4秒かけて沈み、4秒かけて上がるというペースで筋肉を緩ませることなく滑らかに上下運動を繰り返す。1セット5〜8回を3セット。これを週2〜3回行うことで十分な効果が得られるそうです。

これからも元気で過ごし、来年の健康ハイキングにも参加できるように頑張ってみようと思います。

班長のつどい

今回で八回目となる班長のつどいの「グラウンドゴルフ」を昨年の11月24日(木)緑ヶ丘グラウンドにおいてコロナ感染防止の徹底を図ることで開催しました。今年はシルバークの幟、ベスト、帽子を着用してのプレーで人材センターのPRも図りました。

当日は、開催にあたり芦田理事長の挨拶、富岡地域委員会委員長の挨拶、引き続き瀬戸口地域委員会副委員長からルール説明があ



り、7班に分かれ8ホール×2回のプレーに入りました。

今回も1位2位3位各賞、とび賞、ホールインワン賞、参加賞など多くの賞品を用意して頂き楽しく和やかなうちに終えることができました。会員さんへの「シルバーやお」配布など、日頃お世話になっていきます班長さんの情報交換の場としても良い機会であったように思います。

現在、地域委員会では班長のつどいを年2回開催に向け企画中です。でまとも次第お知らせしようと考えております。

今回参加できなかった班長さんも、次回開催時には是非とも参加して頂ける様よろしく願います。



シリーズ 私の健康法

本町 加茂川 邦枝

健康法と言えるかは分かりませんが、私自身、特に意識した事はありません。ただ若い頃から暴飲暴食をしない様に心がけていました。

両親が規則正しい生活をする家庭で育ったお陰で大きな病気もせず今日に到っています。最近では年齢と共に食も細くなってきたので苦手だった肉を食べる様にしています。また夜遅く食事をしない様に気をつけています。

学生時代からテニス、スキー、ボウリングとスポーツは大好きでしたが、50代に入ってから腰痛に悩まされ、観戦する方になりました。今は年に一度の「健康ハイキング」をととても楽しみにしています。歩いた翌日は足に身が入ったりしますが、気持ちはスッキリします。これからも自分の足で歩ける様に腰痛と向き合いながら過ごそうと思っています。他には学生の頃からの友人と毎月女子会をしています。美味しいランチと色々とお喋りするのがストレス発散になり健康につながっているのかもしれない。

一筆啓上

春日町 塚元 郁治

▼東京オリンピック競技大会のソフトボールで金メダルを獲得した市口侑果さんの功績をたたえる記念にゴールドポストが市役所前に設置されたことを知りました。スゴイ！八尾市民の誇りですね。

高美町 吉岡 宏

▼今回の問題は全く心当たりがありませんでしたが、たまたま通り掛かった市役所の前でポストを見付けました。暑い時に探し廻らなくて良かったです。

服部川 野村 洋子

▼最近、物忘れが多くなって、日記をつけだしてから、その日の出来事・印象に残った事等々を書いてポケ予防しています。おかげ様で、清掃の仕事をさせてもらい、この年になっても働かせてもらえてるのを有り難く感謝しています。クイズ頭の体操は脳の活性になります。これからも楽しみです。

水越 榊田 孝

▼送り仮名クイズを解くのに久しぶりに漢和辞典を開きました。漢字の画数とへん、つくりから考えるのに苦労しました。検索すれば早いのでしようが、アナログもいいかな、と思いやってみました。

八尾木 降矢 滋子

▼わが街・風景をみて以前、車で通った時に

見た様な気がしてあついのには自転車で見に行きました。(笑)

松山町 若松 香代子

▼いつもお世話になっております。今回も、93号のお届け有難うございます。明日から班の皆さんのお宅にお配りします。

栄町 阿部 宏

▼何度も見ている②の答が、なかなかわかりませんでした。

東太子 吉田 美千代

▼初めて応募します。宜しく願います。

若草町 藤原 由江

▼乱筆乱文にて失礼致します。何卒宜敷くお願い申し上げます。

刑部 青木 佳代子

▼仕事に行っていた時は、朝起きるのが大変でした。今、シルバーの仕事で朝五時〜出かけています。やれば出来るものですね。

跡部本町 西田 喜久子

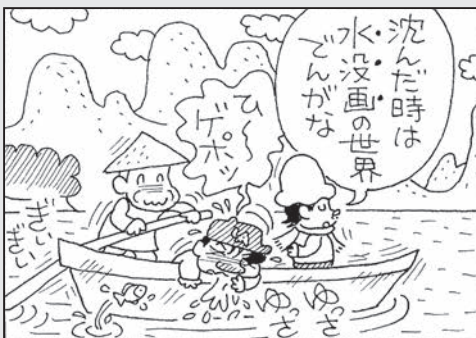
▼クイズ頭の体操で92号の答を見て、5問も間違えていました。反省する(当て字を書いて堂々としている私) 93号はケイタイで調べたら、すぐ解ったよ。会報誌と名も変って(83号平成29年9月発行) から現在迄、中味も知ってる方の名前も変ってて、全然オモロナイ!! 1937年生まれのは「年相応」という言葉が好きです。健康診断の結果もグー。仕事も23年同じ所で続けられているので有難いです。何か異変があったら、直ぐにも退所と今を生き、好きな事出来ているのが最高やと思う。合掌。

はいよ! しるばん



25

水墨画の世界・桂林



クイズ頭の体操 74

一、作文時、熟語中同じ読み漢字に書き間違えることがあります。次の短文中□印の字は間違い。正しい字に書き換えてください。

- ① 危険が迫る。 ()
- ② 資(元)ごみを回収する。 ()
- ③ 地域による(差)が広がる。 ()
- ④ 常(繼)では考えられない。 ()
- ⑤ 成(積)が上がる。 ()
- ⑥ 反(覆)して覚える。 ()
- ⑦ 価値感の合う友人。 ()
- ⑧ 過去最(底)の支持率。 ()
- ⑨ 知人を訪(門)する。 ()
- ⑩ 情報を提(共)する。 ()



二、わが街・風景「ここはどこ?」

▼ハガキ・メール・FAXにて答え・住所・氏名・会員番号・コメントを書いてお送りください
☆正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします

▼いづれか一問で正解とします。

▼締切 二月末日

▼宛先 〒581-0815 八尾市宮町1-10

32(公社)八尾市シルバ人材センター

編集会議

FAX 072(992)8282

Eメール yaosc@dreamocn.ne.jp

◎73の答え

- 一、①考える ②働く ③行く・行なう
- ④少ない ⑤確かめる ⑥冷たい ⑦起きる
- ⑧潔い ⑨危ない ⑩慣らす
- 二、八尾市役所前

謹賀新年

二〇二三年 元旦

八尾市シルバー人材センター事務局



事務局 長 佐野 正樹	嘱託職員 植田 万寿美
業務係 長 石黒 聖香	再雇用職員 松野 尾重利
総務係 長 道明 正典	再雇用職員 島山 敦美
業務係 主査 西口 嘉久	再雇用職員 堀江 裕子
総務係 主事補 山本 祐樹	安全就業推進員 前畑 俊治
業務係 主事補 眞鍋 智生	就業開拓推進員 野崎 孝治
嘱託職員 太田 陽子	就業開拓推進員 山下 康司
嘱託職員 渡辺 敬子	就業開拓推進員 白川 竜男
	就業開拓推進員 田中 修次

謹賀新年

今年も広報委員及び編集委員一同
頑張りますのでよろしくお願いたします

二〇二三年 元旦

広報委員長 前田 育宏	シルバークラス 長 楠田 孝
副委員長 山内 富美夫	編集委員長 安江 陽子
広報委員 楠田 孝	副編集委員 安江 陽子
細川 寿美子	編集委員 安江 陽子
岸上 志保子	編集委員 安江 陽子
千鳥 秋美	編集委員 安江 陽子
村山 弘	編集委員 安江 陽子

HP制作委員
松村 美臣
山内 富美夫
梅村 省三
石野 文興
渡瀬 弘美
谷口 康昭
山内 富美夫
黒田 陽子
安江 陽子

編集余話

●巡る卯年初春。シルバーでの勤務を通じ、生活にリズムができて、健康を保持している。また、新たな友との出会いで充実した時間を過ごせている。嬉しい限りです。(や)

●わが街・風景「ここはどこ？」の出題場所を求めて市内を自転車で探索しています。次回の場所は？(志)

●人々が逃げ惑う生活を強いられるウクライナで、前回で書いた愛犬家と秋田犬はどうしているか？気になっています。(陽)

●令和元年で、健康寿命は男性72・68年、女性75・38年。いまに感謝しつつ、誰かのため、社会のために尽くそうと思える心を大切にしたい。(縁)

●貴方は、何回目？ワクチン接種の回数が増え話題になる、いま。(H)

編集後記

▼人は「幸(しあわせ)」をどのように求めているのだろうか、ふと思ふときがあります。近頃、ウクライナでの戦争のことが世間を騒がせています。攻撃が止んだ時ホッと幸を感じ、これが毎日続けばいいとエスカレートするのかな。このようにより良い幸せを求めるのが人の気持ちではと考えます。昔読んだ「山の彼方のお遠くに住むと人のいう」を思い出します。いずれにせよ早く世界に平和がくればいいと思う昨今であります。

▼投稿し活字になったのをみて、飲物を片手にニンマリと至極のひとときを過ごしてみませんか。皆さんの投稿を待っています。(の)

掲載に際しては、文意の変わらない範囲で編集することがあります。あしからずご了承ください。

編集会議

シルバーやお 94号

発行日：2023年1月1日

発行：公益社団法人
八尾市シルバー人材センター

編集：広報委員会
『シルバーやお』編集会議

〒581-0815
八尾市宮町1-10-32

☎ (072)924-2001
FAX(072)992-8282

EMAIL:yao.sc@dream.ocn.ne.jp
https://yao-silver.com